

8. Bachler C.J. "Workers Take Leave of Job Stress"/ Christopher J.Bachler – Personnel Journal, January 1995, pp.38 - 48
9. Iacovini J., " The Human Side of Organizational Change"/ John Iacovini – Training and Development, January 1993, p.65
10. Jex S.M., Stress and Job Performance: Theory, Research and Implications for Management Practice / S.M.Jex – (Thousand Oaks, CA: Sage, 1998)
11. .Noer D.M., "Leadership in an Age of Layoffs" / David M.Noer – Journal of Management Development, 14:5, 1995, pp.27 – 38
12. Shuler R.S., "Definition and Conceptualization of Stress in Organizations" / R.S.Shuler – Organizational Behavior and Human Performance, April 1980, p 189

Отримано 15.04.2015 р.

УДК 159.923

Кабиш-Рибалка Т.В.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка факультет психології, аспірант

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВОЛОНТЕРА СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

В статті висвітлюється психологічна готовність до волонтерської діяльності як чинник самореалізації волонтера спортивного профілю. Психологічна готовність розглядається як необхідність володіння певними навичками та здібностями. В емоційній складовій – це управління власними емоціями, розуміння емоційних станів інших учасників спортивних змагань; в когнітивній – отримання нового досвіду, в поведінковій – це здатність до роботи в команді, до самоорганізації.

Ключові слова: психологічна готовність, волонтерська діяльність, емоційні властивості, обдарованість, самореалізація

В статье освещается психологическая готовность к волонтерской деятельности как фактор самореализации волонтера спортивного профиля. Психологическая готовность рассматривается как необходимость овладения определенными навыками и способностями. В эмоциональной составляющей - это управление собственными эмоциями, понимание эмоциональных состояний других участников спортивных соревнований; в когнитивной - получения нового опыта, в поведенческой - это способность к работе в команде, к самоорганизации.

Ключевые слова: психологическая готовность, волонтерская деятельность, эмоциональные свойства, одаренность, самореализация

The article highlights the psychological readiness for volunteering as a factor of self-realization of a volunteer in sport events. Psychological readiness is shown as the necessary factor of mastering certain skills and abilities. The emotional component – in the management of their own emotions, understanding the emotional states of other participants of sports events, cognitive component – in bringing a new experience, behavioral component - is the ability to work in a team, ability to self-organization.

Keywords: psychological readiness, volunteering, emotional characteristics, giftedness, self-realization

Актуальність. Молодіжні волонтерські об'єднання являються одним із важливих соціальних інститутів виховання молоді, які допомагають

[°] © Кабиш-Рибалка Т.В., 2015 р.

самореалізуватися та професійно зростати, а також здійснювати адресну допомогу тим, хто цього потребує. Участь молодих людей в проектах волонтерського руху сприяє розвитку їх особистості, оволодінню навичками відповідального підходу до життя, надає можливість «соціалізувати самого себе» [1]. Формування психологічної готовності до волонтерської діяльності виступає чинником самореалізації добровольця, адже будучи підготовленим та маючи розвинені особистісні властивості та навички, є можливість більш ефективно використовувати їх у волонтерській діяльності.

Наявні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених дають змогу ознайомитися з основними підходами до організації волонтерського руху в Україні, з практичним досвідом волонтерських організацій, реалізації волонтерських програм у різних регіонах, різними формами роботи волонтерів, перевірених у практичній діяльності. Велике значення має вже накопичений досвід у психології, соціології, педагогіці, соціальній педагогіці, соціальній роботі, завдяки таким науковцям як О. Безпалько, Р. Вайнола, І. Зверева, А. Капська, О. Карпенко, Н. Комарова, Т. Лях, Л. Міщик, О. Стецьков, С. Толстоухова, О. Яременко та ін. [2; 3].

Об'єктом нашої статті виступає самореалізація волонтерів та її чинники.

Предметом є психологічна готовність добровольця до волонтерської діяльності як чинник його самореалізації.

Мета статті полягає у розкритті чинників самореалізації волонтера під час участі у добровільній діяльності у спортивних подіях.

Поняття "самореалізація особистості" являється комплексним: воно включає усесторонній і неперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу, і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери, високий рівень психічного здоров'я і моральних норм, успішну адаптацію в соціумі тощо [5, 207-210]. Самореалізація у добровільній діяльності й апробація власного "Я" здійснюється через розширення сфери соціальної взаємодії, розвиток почуття психологічної і соціальної компетентності, динаміку процесу розвитку рефлексивної свідомості волонтерів.

К.А.Альбуханова-Славська вважає, що самореалізація можлива лише тоді, коли пізнання людиною своїх можливостей вже закінчено, повністю сформований образ Я та присутня особистісна психологічна готовність забезпечити усю сукупність зовнішніх умов самореалізації [4]. Це може відбуватись в конкретних видах діяльності, зокрема в тих, які вимагають масової присутності людей та протікають на межі можливостей особистості; це стосується і волонтерської діяльності у спортивних подіях.

Спорт – це світ емоцій та почуттів. Саме у спортивній діяльності відбувається вир емоційних переживань за змагання на межі людських можливостей. Спортсменам необхідно вміти контролювати свої емоційні стани, тоді як завданням тренерів та персоналу є підтримка необхідних умов для реалізації спортивного потенціалу учасників змагань. При цьому, спортсмени, тренери та підтримуючий персонал – не єдині учасники спортивних заходів. Психологічна підтримка відчувається і з трибун, де головними діячами являються вболівальники. Об'єднуючись у групи підтримки, вони виступають основним елементом надання миттєвого зворотного зв'язку тому, що відбувається на

спортивних аренах. Останнім часом, підтримуючи тенденцію залучення волонтерської спільноти у проведення великих соціальних, екологічних, спортивних проєктів, організаційні комітети надають все більше переваги участі добровольців у процесі підготовки та проведення спортивних заходів. Незалежно від масштабу (від міжнародної до локальної організації) таких подій, як Олімпійські, Паралімпійські Ігри, Чемпіонати Європи з різних видів спорту або місцевих турнірах, ці заходи використовують знання, навички та досвід волонтерів у таких сферах добровільної діяльності як допомога організаційному комітету на змаганнях, перебування з приїжджими командами, асистування роботи засобів масової інформації та підтримка безпеки спортивного заходу, обслуговування у готельній та ресторанній сфері, робота з уболівальниками та глядачами, робота зі спортсменами, тренерами до, під час і після заходу.

Основними характеристиками волонтерської діяльності являються добровільність, безкорисність цієї діяльності для суб'єкта її виконання, особиста значущість діяльності для волонтера, а також соціальна значущість. При цьому людина при включенні в групу учасників добровільної діяльності, окрім усвідомлення важливості виконання нею волонтерської роботи для суспільства, має також власну мотивацію, цілі, потреби, чинники, прагнення до самореалізації. Для успішної самореалізації у волонтерській діяльності необхідно усвідомлювати мотиви зайняття такою діяльністю, власні уміння, навички, здібності, бути психологічно готовим до такої діяльності [6].

Під психологічною готовністю традиційно розуміють психічний феномен, за допомогою якого пояснюють стійкість діяльності людини в полімотивованому просторі (К.К. Платонов, М.А. Котик та ін.). Про сформовану психологічну готовність можна говорити за умови розвиненості у суб'єкта таких компонентів, які є водночас чинниками самореалізації волонтера-учасника спортивних подій [1]:

- наявність усвідомленої мотивації до добровільної діяльності, сформованість змістотвірних мотивів у роботі волонтера;
- сформованість у волонтерів якостей особистості, необхідних в роботі з різними категоріями людей: толерантності, організаторських, комунікативних навичок, емпатії, альтруїзму, стресостійкості, соціальної активності;
- сформованість навичок міжособистісної взаємодії, вміння працювати в команді.

Проте зазначені чинники, які зумовлюють самореалізацію у волонтерській діяльності, недостатньо вивчені.

Психологічна готовність може мати свою специфіку відповідно до видів волонтерської діяльності. Так, волонтери сфери обслуговування та організації спортивних заходів повинні мати достатній рівень організаційних навичок, тоді як робота з уболівальниками та глядачами потребує володіння комунікативними навичками для встановлення контакту та миттєвої взаємодії з зазначеними учасниками спортивних подій в разі виникнення незапланованих ситуацій, а добровольцям, залученим у сферу підтримки спортсменів, притаманна емпатія, емоційна врівноваженість та стресостійкість.

Основними компонентами самореалізації особистості, які беруть участь у волонтерській діяльності, виступають властивості емоційної, когнітивної, а також поведінкової сфери. Щодо емоційного компоненту самореалізації, участь у волонтерській діяльності сприяє усвідомленню особистих цінностей і

сформуванню навичок побудови міжособистісних стосунків. Учасник волонтерського проекту через діяльність усвідомлює власні емоції та емоції інших людей, вчиться контролювати свої емоційні стани, здобуває навичок емпатії, а також підвищує власну толерантність до інших культур, представниками яких є інші учасники змагань.

Когнітивний компонент самореалізації волонтера передбачає можливість для молоді зрозуміти властивості власного, а в разі участі у міжнародному проекті – також іноземного, середовища і культури, їхнього суспільного і політичного життя та проблемних питань, пов'язаних з охороною навколишнього середовища, питань економічної та соціальної сфер. Участь у волонтерській діяльності допомагає учасникам набуття впевненості у професійній сфері, вдосконаливши такі важливі особистісні якості, як уміння ефективного спілкування, творче мислення, розвинена пам'ять та зосередження уваги на діяльності, розвинена уява та просторове узагальнення, здатність пристосовуватися до різноманітних життєвих ситуацій.

Поведінковий компонент самореалізації відображений переважно у впливі на подальшу діяльність молоді, яка бере участь у волонтерській діяльності. Досвід роботи у проектах на волонтерських засадах відкриває для учасника нові можливості. Безпосереднім результатом діяльності волонтера є набуття практичних навичок, наявність яких цінується при виборі кандидатів до роботи на професійній ниві. Мова йде про такі навички, як: ведення переговорів, використання іноземних мов у діяльності, здатність до роботи в команді, пристосованість до незвичайних умов діяльності, організованість, відповідальність, лідерські навички, стресостійкість тощо. В ході волонтерської діяльності учасник здобуває вміння давати завдання, специфічні знання щодо діяльності, в рамках якої відбувається волонтерський проект (спортивної діяльності, соціальної, політичної, екологічної, правозахисної та ін.).

Самореалізація людини у волонтерській діяльності неможлива без пристосування до умов навколишнього соціокультурного середовища - механізму адаптації. Показниками особистісного рівня адаптації людини у волонтерській програмі є зниження особистісного рівня тривожності, домінування позитивних емоцій, стійка адекватна самооцінка, впевненість у собі, у власних силах, у здатності вирішувати власні проблеми тощо [1].

Ще одним механізмом самореалізації особистості є рефлексія, тобто усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається й оцінюється іншими людьми та групами, роздуми про власний психічний стан, становлення об'єктом власного спостереження. Рефлексія змінює погляди на навколишній світ і розвиває мислення, спілкування та самосвідомість [8, 90]. Вона є критичним і творчим переосмисленням світу й уявлень про себе як носія визначених стереотипів, у результаті чого розвивається самосвідомість особистості як найвища форма розвитку психіки, підвищується активність особистості до реалізації власного образу у соціокультурних умовах, тобто здатність до самореалізації [7, 15].

Групова динаміка є також важливим психологічним механізмом самореалізації людини у волонтерській діяльності. Вона характеризує сукупність процесів, що відбуваються всередині групи, таких як групова згуртованість, співвідношення формального і неформальних лідерів, розподіл обов'язків, процес прийняття рішень тощо. Праця у групі та групова динаміка є по суті

конфліктною для учасників, оскільки, з одного боку, індивід потребує інших для реалізації власних загальних або конкретних цілей, а з іншого – намагається зберегти власну свободу і незалежність. Часто від успішного подолання такої конфліктної ситуації у групі, а також від участі у спільній діяльності, де виявляється значущість кожного та залежність успіху групи від індивідуального успіху, залежить оптимальність суб'єктивного внутрішнього задоволення учасника від участі у діяльності [1].

Ґрунтуючись на проведеному теоретичному аналізі, була запропонована модель самореалізації особистості волонтера як учасника спортивних подій (наведена у таблиці 1).

Таблиця 1 - Самореалізація волонтера-учасника спортивних подій

Чинники (психологічна готовність):	Компоненти:	Механізми:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Усвідомлена мотивація ➤ Сформовані якості особистості ➤ Сформовані навички міжособистісної взаємодії 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Емоційний ➤ Когнітивний ➤ Поведінковий 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Адаптація ➤ Рефлексія ➤ Групова динаміка

Для дослідження психологічної готовності молоді до волонтерської діяльності спортивного профілю ми поставили за мету розробити авторську анкету, яка включала запитання щодо особливостей усвідомлення учасниками волонтерської діяльності, а також кандидатами у добровольці значущості здібностей, умінь, навичок при ефективності виконання волонтерської діяльності спортивного профілю.

Пілотажний етап дослідження ми провели з 53 досвідченими волонтерами, які брали участь у добровільній діяльності на спортивних подіях (Чемпіонат Європи з футболу Євро UEFA 2012, Чемпіонат Європи з волейболу для юнаків до 16 років 2013 та Зимові Олімпійські Ігри 2014).

Відповіді на поставлені запитання були наступними: розуміння психологічної готовності розкривалось здебільшого як здатність до добровільної, безкорисної праці (оцінили даний варіант в середньому у 8,8 балів з 10) та як здатність розкривати здібності власної особистості під час виконання волонтерської діяльності (7,6 балів).

Психологічну готовність до волонтерської діяльності, спортивного профілю зокрема – як необхідність оволодіння наступними навичками та здібностями, а саме: серед якостей емоційної сфери важливими виявилось усвідомлення позитивного і негативного впливу власних емоцій на добровільну діяльність (в середньому 8,9 балів з 10 для даної групи досліджуваних), управління власними емоціями в екстремальних ситуаціях спортивних змагань (8,6 балів з 10), розуміння емоційного стану інших людей – спортсменів, тренерів, вболівальників, охорони, обслуговуючого персоналу спортивних заходів (8,2 бали), здатність контролювати афекти на надмірно емоційні прояви оточуючих (7,6 балів).

Позитивна роль емоційних проявів в успішному виконанні волонтерської діяльності, а саме отримання задоволення від добровільної роботи на

спортивних змаганнях була оцінена у 9 балів з 10, почуття любові до спорту - 8,7 балів, почуття натхнення від виконання потрібної справи - 8,4 бали.

Серед якостей когнітивної сфери найбільш важливими для виконання добровільної діяльності досвідчені волонтери вважають відкритість новому досвіду (9,2 бали з 10), прагнення до оперативного вдосконалення власних навичок (8,4 бали) та знання волонтерської справи (7,4 бали з 10). Серед властивостей поведінкової сфери волонтери, які брали участь у пілотажному дослідженні, важливими виявились наступні: рішучість та цілеспрямованість (8,9 балів з 10), здатність до роботи в команді волонтерів (8,7 бали з 10), висока самоорганізація та працездатність (7,9 бали з 10).

Стосовно проблем волонтерської діяльності, з якими можуть стикнутися добровольці, були виділені наступні: подолання паніки, профілактика фобічних станів у вболівальників, учасників змагань, подолання екстремальних ситуацій на спортивних аренах, стадіонах, робота з психотравмуючими факторами, вирішення конфліктних ситуацій, міжетнічних питань у спілкуванні, інаявність відповідних якостей емоційної сфери буде сиряти вирішенню даних ситуацій.

Для підтримки роботи волонтерів опитані добровольці виокремили такі види психологічної взаємодії як психодіагностичне консультування, психологічна просвіта, психотерапія, коучинг волонтерів для підвищення ефективності волонтерської діяльності.

Висновки. У даній статті нами була запропонована модель самореалізації волонтера як учасника спортивних подій, в якій виокремлено основні її компоненти, механізми та чинники, серед яких найважливішими є психологічна готовність, а саме наявність усвідомленої мотивації до волонтерської діяльності, сформованість якостей особистості, необхідних у роботі волонтером та сформованість навичок міжособистісної взаємодії. Були представлені результати пілотажного дослідження, проведеного для виявлення усвідомлення волонтерами-учасниками спортивних подій важливості здібностей, якостей та навичок в ефективності волонтерської діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проведені дослідження не дають вичерпного аналізу аспектів проблеми самореалізації студентської молоді у волонтерських проєктах спортивного профілю. Передбачається продовження науково-дослідної роботи й аналізу психологічних компонентів готовності молоді до волонтерської діяльності та розробка програми коучингу кандидатів у волонтери щодо психологічної готовності на основі особливостей взаємозв'язку особистісних властивостей волонтера та його обдарованості.

Список використаних джерел:

1. Балашов Е.М. Теоретико-емпіричне обґрунтування моделі самореалізації студентської молоді у міжнародних волонтерських програмах [Текст] / Е. Балашов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2013. – 2013. - Вип. 3. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2013_3_26.pdf
2. Вайнола, Р. Х. Волонтерський рух в Україні: тенденції розвитку [Текст] / Р. Х. Вайнола, А. Й. Капська, Н. М. Комарова. – К. : Академпрес, 1999. – 285 с.
3. Волонтерство : poradnik dla organizatora wolonterskiego ruchu [Текст] / укл. Т. Л. Лях ; авт. кол. : О. В. Безпалько, Н. В. Заверіко, І. Д. Зверєва, Н. В. Зімовець та ін. – К. : ВГЦ "Волонтер", 2001. – 176 с.

4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 1.2008. – 512 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Морозова И.С. Структурные компоненты самореализации личности. [Текст] / И.Морозова. - Вектор науки, ТГУ. - 3(6), - 2011, с.207-210
6. Організація волонтерського руху у вищих навчальних закладах: Діагностичний інструментарій: Методичні розробки [Текст] / Укл. Т. О. Рудякевич – Житомир: ЖДУ, 2004. – 48 с.
7. Пеньковська, Н. М. Психологічні умови розвитку рефлексії у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук [Текст] / Н. М. Пеньковська. – К., 2003. – 25 с, с. 15
8. Подоляк, Л. Г. Психологія вищої школи : навчальний посібник для магістрантів і аспірантів [Текст] / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К. : Філ-студія, 2006. – 320 с, с. 90

Отримано 17.04.2015 р.

УДК 316.77

Клименко І.В.[°]

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології кандидат психологічних наук, доцент

Качор У.М.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, студентка бакалаврату

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ЗВЕРНЕНЬ ПРО БЛАГОДІЙНУ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНУ ДОПОМОГУ

У статті узагальнено теоретичні відомості про зміст та функції благодійної діяльності, конкретизовано уявлення про психологічні аспекти благодійності, проаналізовано мотиви благодійності, здійсненого аналіз основних типів звернень про благодійну матеріально-технічну допомогу, до яких вдаються українські волонтерські об'єднання та благодійні фонди, та проаналізовано психологічні особливості їх сприймання.

Ключові слова: *благодійність, мотивація благодійності, фандрайзинг, запит про благодійну допомогу*

В статье обобщены теоретические сведения о содержании и функциях благотворительной деятельности, конкретизированы представления о психологических аспектах благотворительности, проанализированы мотивы благотворительности, представлен анализ основных типов обращений о благотворительной материально-технической помощи, которые используют украинские волонтерские объединения и благотворительные фонды, и проанализированы психологические особенности их восприятия.

Ключевые слова: *благотворительная деятельность, мотивация благотворительности, фандрайзинг, обращение о благотворительной помощи*

The article summarizes the theoretical information about the content and functions of charitable activities, concretizes ideas about the psychological aspects of philanthropy, analyzes the motives of charity, analyzes the main types of requests about the charitable financial and technical assistance, which Ukrainian volunteer associations and charitable foundations use, presents the research of the psychological peculiarities of their perception.

[°] © Клименко І.В., Качор У.М., 2015 р.